



10 de marzo del  
2016

¿Qué es el Día Mundial del  
Riñón?

- El Día Mundial del Riñón es una campaña mundial dirigida a crear conciencia sobre la importancia de nuestros riñones.
- Pretende concientizar sobre la importancia de nuestros riñones para nuestra salud en general y para reducir la frecuencia y el impacto de la enfermedad renal y sus problemas de salud asociados en todo el mundo.

- El día mundial del riñón se inicio en el 2006. Cada año la campaña se dirige a un tema en particular.
- Este año el tema es:

**Niños y Enfermedad Renal. ¡Actúa a Tiempo Para Prevenirla!**

# Objetivos generales

Las enfermedades renales afectan a millones de personas en todo el mundo, entre ellos muchos **niños** desde una edad temprana.

Por lo tanto es crucial fomentar y facilitar la educación, la detección temprana y un estilo de vida saludable en los niños, para luchar contra el aumento del prevenible daño renal y para el tratamiento de los niños con trastornos congénitos y adquiridos de los riñones.

# ¿Sabías que...?

Tus riñones:

- Eliminan los productos de desecho metabólico resultado del metabolismo de tus comidas.
- Elimina el exceso de líquido de tu cuerpo. Manteniendo el balance de agua independientemente de lo que ingieras
- Controla el equilibrio electrolítico : sodio , potasio etc manteniendo los valores en sangre en un estrecho margen independientemente de la ingesta.
- Mantiene el equilibrio ácido base.
- Ayuda a controlar la presión arterial.
- Ayuda a mantener los huesos sanos.
- Estimula a la médula ósea para la formación de glóbulos rojos, impidiendo que te pongas anémico.

# Las 8 reglas de oro

<http://es.worldkidneyday.org/faqs/take-care-of-your-kidneys/8-golden-rules-video-new-translations/>

Las enfermedades renales son silenciosas, y afectarán en gran medida tu calidad de vida. Sin embargo, hay varias maneras fáciles de reducir el riesgo de desarrollar enfermedad renal

.

### **1) Mantente en forma y activo : Realizar actividad física o algún deporte**

El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y por lo tanto, reduce el riesgo de enfermedad renal crónica.

### **2) Mantener una ingesta de líquidos saludables**

Consumir mucho líquido ayuda a la limpieza que realizan los riñones, al manejo del sodio, la urea y toxinas del cuerpo que, a su vez, se traduce en un “riesgo significativamente menor” de desarrollar enfermedad renal crónica.

### **3) Controle su presión arterial**

Los niños también deben controlarse la TA una vez al año en cada visita al pediatra a partir de los 3 años. Más seguido si tienen factores de riesgo (como diabetes, sobrepeso, prematurez o enfermedad renal ). Los valores difieren de los del adulto y son diferentes de acuerdo al sexo , a la altura del paciente y la edad.

#### **4) Comer saludable y mantener su peso bajo control**

La obesidad es mala a todas las edades. Evítela.

Comer saludable y tener un peso acorde a la talla permite prevenir la diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal crónica. Coma frutas y verduras.

**5) Reduzca el consumo de sal.** Evite los alimentos procesados y envasados. No agregue sal a la comida. La comida “casera” es más sana y tiene menos sal.

#### **6) Mantenga el control regular de su nivel de azúcar en la sangre**

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen diabetes desarrollan daño renal, por lo que es importante en estos casos realizar pruebas regulares para comprobar sus funciones renales.

El daño renal por la diabetes se puede reducir o prevenir si se detecta a tiempo. Es importante mantener el control de los niveles de azúcar en la sangre.

## **7) No fumar**

Fumar retarda el flujo de sangre a los riñones. Cuando menos sangre llega a los riñones, más perjudica su capacidad para funcionar correctamente. Fumar también aumenta el riesgo de cáncer de riñón en un 50 por ciento.

## **8) No tome las pastillas de venta libre con regularidad**

Algunos medicamentos comunes como fármacos antiinflamatorios no esteroides son conocidos por causar daño renal si se toman regularmente. Estos medicamentos probablemente no representan peligro significativo si sus riñones son sanos y se usan sólo para casos de emergencia, pero si se trata de dolor crónico, como la artritis o el dolor de espalda, comuníquese con su médico para encontrar una forma de controlar el dolor sin poner en riesgo sus riñones.

Si su hijo o usted tiene algún factor  
de riesgo de los mencionados

Consulte a su médico

# La detección de la enfermedad renal

- El día mundial del riñón es una buena oportunidad para que todas aquellas personas con algún factor de riesgo para enfermedad renal, consulten a su médico y realicen algún estudio en sangre u orina para evaluar la función de sus riñones.
- La enfermedad renal generalmente progresa en silencio, a menudo destruyendo la mayor parte de la función renal antes de causar ningún síntoma. La detección temprana del fallo de la función renal es crucial porque permite el tratamiento adecuado antes de que el daño renal irreversible se manifieste a través de otras complicaciones

# Mensaje:

- Educar a todos los médicos profesionales acerca de **SU** papel clave en la **detección precoz** para reducir el riesgo de enfermedad renal crónica, particularmente en poblaciones de alto riesgo.
- Alertar a la población general y pediatras sobre el riesgo de desarrollar enfermedad renal a largo plazo de ciertos pacientes habitualmente no identificados como pacientes en riesgo , por ejemplo RNPT, BP, cardiópatas, monorrenos, obesos, hipertensos de cualquier causa, diabéticos. Todos ellos deben tener un chequeo renal .

# Mensaje

- La diabetes y la hipertensión arterial son factores de riesgo para la enfermedad renal crónica (ERC) a todas las edades.
- Fomentar conductas preventivas.
- Destacar la importancia del papel de las autoridades locales y nacionales de salud en el control de la epidemia de ERC. En el Día Mundial del Riñón se alienta a todos los gobiernos a tomar medidas e invertir más en la salud renal. **Especialmente en nuestro país y en la edad pediátrica en todo lo relacionado a la prevención de Síndrome Urémico Hemolítico , 2da causa de ERC y trasplante renal.**
- Fomentar el **trasplante** como la opción de mejor resultado para la enfermedad renal crónica terminal y el acto de la donación de órganos como una iniciativa para salvar vidas.

- <http://es.worldkidneyday.org/>